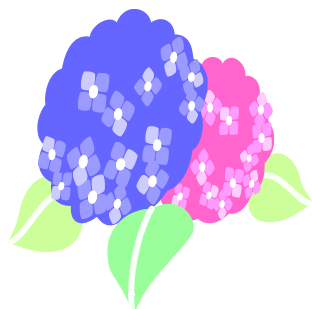
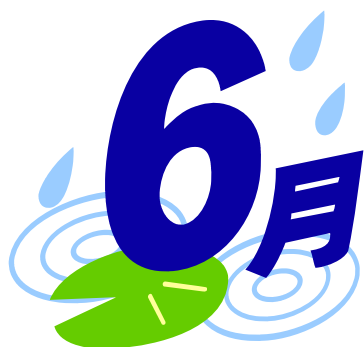
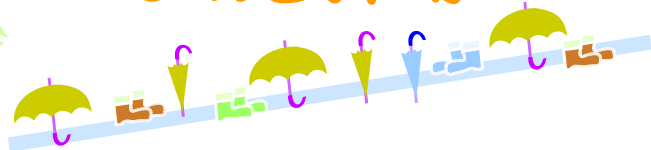




グループホーム のじり苑新聞

第156号
2020.6.1



GWも終わり、一部の地域では「緊急事態宣言」解除の発表がありました。それでも、新型コロナウイルスの脅威がなくなったわけではなく、

大都市部では、引き続き警戒の姿勢が求められています。青森県でも自粛が緩和がされているとはいえ、県民一人一人が感染予防を徹底していくことで、ご自身のみならず、大事な家族や友人、隣人の命を守ることにつながるものと考えます。

「手洗い、咳エチケット等の感染対策」、「『3つの密』の回避」、「人との接触を8割減らす10のポイント」とともにご活用いただくようお願い致します。



お花を植えました♪



上手に
できました♪

これも
植えないの？



人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみましょう。

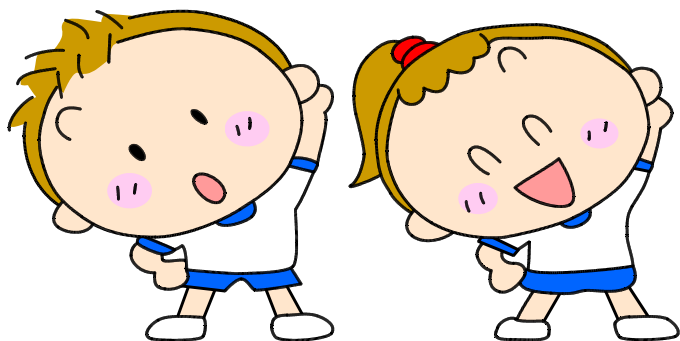
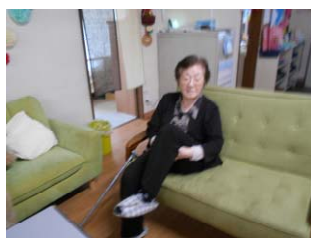
1 ビデオ通話で オンライン帰省	2 スーパーは1人 または少人数で すいている時間に	3 ジョギングは 少人数で 公園はすいた時間、 場所を選ぶ
4 待てる買い物は 通販で	5 飲み会は オンラインで	6 診療は遠隔診療 定期受診は間隔を調整
7 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用	8 飲食は 持ち帰り、 宅配も	9 仕事は在宅勤務 通勤は医療・インフラ・ 物流など社会機能維持 のために
10 会話は マスクをつけて	3つの密を 避けましょう 1. 換気の悪い密閉空間 2. 多数が集まる密集場所 3. 間近で会話や発声をする密接場面	

手洗い・
咳エチケット・
換気や、健康管理
も、同様に重要です。

外出自粛期間中に、入居者様と一緒に
お花を植えました。

「まあ〜めごい花だじゃ、ちゃっこい
けど綺麗だね」と言われながら、一生
懸命に取り組まれました。
綺麗に咲いてくれるといいですね♪

体操教室



定期的に行われている、健康運動指導士による運動教室がありました。今まさに家活が求められている中、入居者様の皆さんは、日頃から積極的に参加して下さい、体いっばいに動かして取り組まれています。適度な運動をする事で、免疫力もアップ間違いなし！！

これからも継続して取り組み
コロナウィルスに打ち勝とう！

GWも終わり、日を迫うごとに暑くなってくる日が多くなりましたね。
去年は積雪が極端に少なかったのも、今年は夏の時期が暑い日が多くなるのではと少し心配です。（私自身、暑いのは苦手ですw）
先日、緊急事態宣言の全面解除の発表がありました。それでも、まだまだコロナウィルスが終息したわけではないので、引き続き感染予防の意識を高めていきましょう。
それでは、来月7月号でまたお会いしましょう。

グループホームのじり苑

〒030-0122
青森市野尻字今田58-1
TEL 017-738-6863
FAX 017-728-6448

●ホームページ
<http://www.nojirien.jp/>
●メールアドレス
info@nojirien.jp